



安全にサイクリングするために

自転車の乗車ルールを守りましょう。自転車安全利用五則は、自転車に乗るときに守るべきルールのうち、特に重要なものを取り上げています。

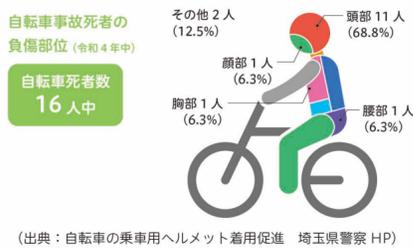
自転車安全利用五則

- 車道が原則、左側を通行 歩道は例外、歩行者を優先
- 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認
- 夜間はライトを点灯
- 飲酒運転は禁止
- ヘルメットを着用

以下の運転は絶対にやめましょう

- × 無灯火運転
- × スマートフォン・携帯電話を使いながらの運転
- × 傘さし運転
- × イヤホンやヘッドホンで音楽などを聴きながらの運転
- × 二人乗り（子供を幼児用座席に乗せる場合等を除く）
- × 2台以上の並進（並進可の標識がある場所を除く）

自転車用ヘルメットを着用しましょう



自転車保険に加入していますか？

埼玉県では自転車保険への加入は義務となっています。楽しくサイクリングする前に保険に加入しているか確認しましょう。

自転車用ヘルメットの購入を助成します

市では、自転車利用時における事故や転倒から頭を守るヘルメットの普及促進を図るため、令和5年8月から市民を対象に自転車用ヘルメットの購入費助成を行っています。詳しくは、市のHPをご確認ください。



シェアサイクル利用のススメ

自転車をお持ちでない方や電動自転車の利用をご希望の方はシェアサイクルをご利用ください。シェアサイクルとは、自転車を共同利用する交通システムで、自転車の貸出・返却拠点に自転車があれば借りられ、ラックに空きがあれば返却できます。



利用料金

利用開始から30分まで130円
以後15分につき100円 上限(12時間)1,800円
ポート(ステーション)数：市内60箇所以上

利用方法

- お近くで利用可能な自転車を探してください。
- スマートフォンで「HELLO CYCLING」アプリを起動し、自転車後輪の黒いロックのQRにカメラをかざしてください。
- クレジットカード、PayPayなど利用したい決済方法を選択して「予約する」ボタンをタップしてください。

※事前にアプリのダウンロードや会員登録等が必要になります。詳細はHELLO CYCLINGのHPをご確認ください。

自転車通行空間について

自転車通行空間とは、自転車が通行する部分のことを指します。「自転車専用」と表示された青いレーンや、自転車のピクトグラムと青色の矢羽根で示したレーンなどがあります。車道の左側を矢印に向かって進みましょう。



普通自転車歩道通行可について

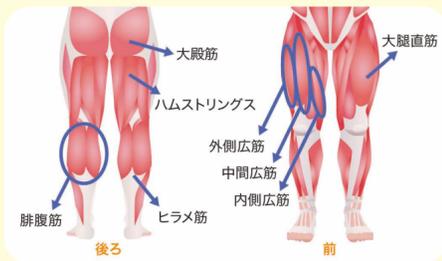
歩道に「普通自転車歩道通行可」の標識があるときは、歩行者優先ですが普通自転車が歩道を通行することができます。すぐに停止できる速度で車道寄りを行きましょう。



自転車で健康づくりと運動不足解消

自転車は適正な運動強度を維持しやすく、脂肪燃焼等に効果的であり、生活習慣病の予防が期待できると言われています。また、図のように足の筋肉が鍛えられることや、メンタルヘルスの改善効果も期待されています！

参考：国土交通省 自転車活用推進計画



ペダルを動かす時に使われる筋肉

安全な自転車走行を心がけながら、**脚の筋肉を意識してペダルを動かす**、自転車による健康づくりをしてみてください。



監修：株式会社つばくエルネスリサーチ

コース概要・経路地紹介

自然探索ルート(北戸田駅ルート)

緑や水辺があり、自然を感じられるコースです。経路地間の距離が長いので、各経路地でしっかりと休憩してから出発しましょう。



- 北戸田駅
- 花ロード美女木
- 彩湖・道清グリーンパーク
- 彩湖自然学習センター(みどりパル)
- 町の洋食 パーラーオオハシ
- 北戸田駅

総距離 9.25km

歴史を感じられるスポットに立ち寄り、思いを巡らしながら周遊できます。今まで知らなかった戸田の歴史を学べます。



- 戸田駅
- 郷土博物館
- 笹目コミュニティセンター(コンパル)
- 荒川水循環センター上部公園
- 新曾氷川神社
- 彩香の湯
- 上戸田氷川神社
- 季乃社
- 戸田駅

総距離 9.43km

1 郷土博物館

荒川の下流域に位置する戸田の歴史や民俗を紹介する総合博物館。古文書等が閲覧できるアーカイブズ・センターも設置。



開館時間：10:00～16:30
休館日：第2・第4・第5月曜日(休日は除く)、毎月末日(土・日・休日は除く)、特別整理期間、年末年始(12/29～1/4)



ゆったり寄り道ルート(戸田公園駅ルート)

カフェや飲食店などいろいろな経路地を巡るコースです。おいしい食べ物や見どころを存分に楽しみましょう。



- 戸田公園駅
- 戸田市観光情報館トピック
- 戸田市地域交流センター(あいパル)
- 後谷公園
- Pizzeria Ohsaki 本店
- 下戸田氷川神社
- 七福の湯
- 戸田公園

総距離 8.75km

1 戸田市観光情報館トピック

商工業等の産業や名産品などの情報発信拠点としての機能に加え、観光イベント情報、史跡情報など市の観光情報を発信する拠点。



開館時間：10:00～20:00(平日) 9:00～17:30(土日祝日)
休館日：年末年始(12/29～1/3)



市域がコンパクトかつ平坦な地形であるため、自転車を利用しやすい環境が整っています。普段自転車を乗らない方も楽しめる3つのコースを設定しました。現地の交通ルール等に従い、安全に気をつけて、サイクリングを楽しんでください。

1 花ロード美女木

市民・企業・行政とのパートナーシップにより花の植栽や清掃活動といった環境美化活動を行っている。



2 彩湖・道清グリーンパーク

荒川河川敷の調整池「彩湖」に沿ってきれいに整備された公園。金魚つりを手ぶらで体験(有料)でき、遊戯広場や道具持込可のBBQ広場(無料)等々つるげます。



開館時間：7:30～18:30(11月～3月は17:30まで)
休館日：なし



3 彩湖自然学習センター(みどりパル)

戸田市の西側にある荒川第一調整池に広がる広大な人造湖「彩湖」と、その自然を紹介する目的で彩湖のほとりに建てられた博物館。



開館時間：10:00～16:30
休館日：第2、第4、第5月曜日(休日を除く) 月末日(土曜日、日曜日、休日を除く) 年末年始(12/29～1/4)



4 町の洋食パーラーオオハシ

甘いけど少し苦い、香ばかしいレトロなプリン(とらのプリン)が人気。(戸田市優良推奨品)



営業時間：11:00～22:00
定休日：年末年始



2 笹目コミュニティセンター(コンパル)

笹目地区にある地域交流拠点。地域団体などで構成される笹目コミュニティ協議会が主体となり、管理・運営を行っている。施設では各種講座やサークル活動が活発に行われている。



開館時間：9:00～21:30
休館日：第2・4・5火曜日(祝日の場合は開館) 年末年始(12/30～1/4)



3 荒川水循環センター上部公園

約5haある緑の園内で、ボール遊びができる他、充実した遊具施設や大型テントの休憩所もあり、ファミリーで楽しめる。パークゴルフ(有料)を楽しめる。



営業時間：7:30～18:30(11月～3月は17:30まで)
定休日：年末年始(12/29～1/3)



4 新曾氷川神社

1429年創立と伝えられ、古くから旧新曾村の鎮守として祀られてきた。境内には戸田市指定天然記念物「夫婦柿」がある。



2 上戸田地域交流センター(あいパル)

コーヒーやスイーツでホッと一息できるカフェや、ゆっくり過ごせる共有スペースがある。駐輪場は建物の北側です。



開館時間：9:00～21:30
休館日：毎月第3月曜日(祝日の場合は開館) 年末年始(12/29～1/3)



3 後谷公園

武蔵野野原を偲ばせる「静の森」「動のせせらぎ」(小川の流れ)に合わせた茶室などをあしらひ、園内には市民が自由に散策できる園路等を設け、武蔵野の自然を体験できるような公園。



4 Pizzeria Ohsaki 本店

県内初の「真のナポリピッツァ協会」認定店。新業で仕上げた本格ナポリピッツァを堪能できる人気店。来店の際はHPもしくは電話にて要予約。



営業時間：11:00～15:00(ランチ) 17:00～21:00(ディナー)
定休日：月曜日、火曜日



5 下戸田氷川神社

旧下戸田村の氏神(鎮守)として古くから祀られ、崇められている。また、「下戸田ささら獅子舞」が年2回夏祭りと秋祭りに疫病退散・五穀豊稔を祈願して奉納される。



5 彩香の湯

地下1500mから湧き出る天然温泉。日本温泉協会から高い評価を得ている「生源泉」は、加温、加水することなく自然のままの温泉を堪能できる。



営業時間：10:00～24:00
定休日：年中無休



6 上戸田氷川神社

1382年創建、戸田の鎮守として庶民に至るまで崇拝を集めた。令和3年に松尾芭蕉句碑及びカ石などが市指定有形文化財に指定された。



社務所：毎月1・15日及び日曜日
開所日時：10:00～14:00



7 季乃社

洋風の生地で羊羹を挟み、荒川の水の流れの美しさを表現した「戸田の渡し」が人気。(戸田市優良推奨品)



営業時間：9:00～18:00
定休日：月曜日、年末年始(12/31～1/3)



6 七福の湯

地下1400mより湧出した天然温泉を使用。パラエティ豊かな天然温泉と各種癒しのサービスで心も体もリラックス。



営業時間：9:00～25:00(平日) 7:00～25:00(休日)
定休日：年中無休



7 戸田公園

昭和39年の東京オリンピックに利用された歴史をもち、わが国唯一の人工的に作られた静水ポートコースがある。



8 芳せんカフェ ひとしづく

お茶の専門店がやっているカフェ。気取らない家庭的な店内でランチタイムや甘味をゆっくりと楽しむ。



営業時間：9:00～19:00
定休日：日曜日



9 パティスリーローブ

ふんわりと焼き上げたスポンジにカスタードクリーム+生クリームをたっぷり詰めた「戸田カスター」手土産やおやつにオススメ！(戸田市優良推奨品)



営業時間：10:00～18:30
定休日：火曜日、不定休



駅周辺の自転車駐車場のご案内

駅周辺に自転車を停める際は、市営自転車駐車場をご利用ください。

利用料金

入庫後12時間まで：100円
入庫後24時間まで：150円

案内図



戸田市へのアクセス

東京方面から 戸田公園駅まで	新宿方面から 戸田公園駅まで	大宮方面から 戸田公園駅まで
約23分	約21分	約19分 快速約15分

東京駅	新宿駅	大宮駅
約5分 JR上野 東京ライン	約6分 JR埼京線 JR湘南新宿 ライン	約11分 JR埼京線 (快速)
上野駅	池袋駅	武蔵浦和駅
約11分 JR上野 東京ライン	約8分 JR埼京線 JR湘南新宿 ライン	約3分 JR埼京線
赤羽駅	戸田公園駅	北戸田駅
約7分 JR埼京線	約3分 JR埼京線	約2分 JR埼京線
戸田公園駅	戸田駅	戸田公園駅
約3分 JR埼京線	約2分 JR埼京線	約3分 JR埼京線
北戸田駅	北戸田駅	北戸田駅
約2分 JR埼京線	約3分 JR埼京線	約3分 JR埼京線

事故発生時等の連絡先

救急 事故等で負傷者が発生した場合には(119番)へ通報してください。

警察 事件・事故が発生した場合には(110番)へ通報してください。

埼玉県救急電話相談 救急車を呼ぶべきか、病院に行くべきか迷ったら、埼玉県救急電話相談(#7119)にご相談ください。



戸田市サイクリングマップ

発行：戸田市都市交通課 〒335-8588 埼玉県戸田市上戸田1-18-1 048-441-1800
協力：経済戦略室 福祉保健センター
発行日：令和6年4月

TODA CYCLING MAP



戸田市サイクリングマップ



自然探索ルート (北戸田駅ルート)



1 花ロード美女木



2 彩湖・道満グリーンパーク



3 彩湖自然学習センター (みどりパル)

ゆったり寄り道ルート (戸田公園駅ルート)



1 戸田市観光情報館 トビック



2 上戸田地域交流センター (あいパル)



3 後谷公園



4 Pizzeria Ohsaki 本店



5 下戸田氷川神社

歴史探訪ルート (戸田駅ルート)



1 郷土博物館



2 笹目コミュニティセンター (コンパル)



3 荒川水循環センター 上部公園



4 新曽氷川神社



5 彩香の湯



6 上戸田氷川神社



7 季乃社

凡例

- 1 経由地
- 🚲 シェアサイクルポート (ステーション)
- 🚲 自転車店
- 🌸 桜の名所
- ⚠️ 注意するところ
- 🚰 駐輪場あり
- 🚻 トイレあり



6 七福の湯



7 戸田公園



8 芳せんカフェ ひとしずく



9 パティスリーローブ